

WELLNESS

door Katina Stavrianos



Voedingssuppletie in Nederlandse topsport op te laag niveau



Man met een missie

■ Henk-Jan Koershuis.
FOTO: TON KASTERMANS

door JORDY HUBERS

AMSTERDAM - „Binnen de Nederlandse topsport is sportvoeding een ondergeschoven kindje”, zegt Henk-Jan Koershuis. Terwijl dat volgens de 28-jarige sportfreak uit Almelo juist een essentiële schakel is op weg naar een topprestatie. Zijn sportvoedingsprogramma's worden al jaren door zowel topsporters als amateurs met veel succes gevolgd. Koershuis' missie: het honderd procent accepteerbaar maken van sportvoeding.

Voetbalclub SC Heerenveen, snowboardster Nicolien Sauerbreij, het Honda Dakarteam, het Nederlands lichtgewicht acht roeiteam en vele anderen deden al een beroep op zijn supplementenprogramma's. En dat is nodig ook, vindt hijzelf. Henk-Jan Koershuis is personal trainer en deskundig op het gebied van sportvoeding. En juist dat laatste kent in de Nederlandse topsport een ondergeschikte rol. Zijn filosofie is dat de Nederlandse topsport naar een hoger niveau getild kan worden door het gebruik van voedingssupplementen. Hij heeft zichzelf dan ook een missie opgelegd. „Hier in Nederland is sportvoeding nog niet geaccepteerd. Wij zijn daar te nuchter voor. Dat wil ik veranderen. Landen als de Verenigde Staten, Zuid-Afrika, Engeland, Australië en Nieuw-Zeeland zijn daar veel verder in.”

In de Nederlandse topsport wordt nog te vaak gedacht 'dat je het op een broodje kaas wel redt', zegt Koershuis. In essentie is daar niets mis mee, want voeding blijft de basis en suppletie slechts een aanvulling. „Maar voor de topsport is het een belangrijke schakel naar succes.”

Maatwerk

Koershuis is een soort Sonja Bakker met sportvoeding, maar wel met maatwerk. Een snowboardster die binnen twee minuten klaar is, heeft andere supplementen nodig dan een Parijs-Dakar-motorrijder die zes uur op een motor zit.

Iemand die volgens Koershuis nu dweept met supplementen is motorcrosser Erwin Plekkenpol. De coureur nam voordien altijd een energiedrank voor de wedstrijd. Maar dat is helemaal verkeerd. „Je bent dan een half uur vol energie, maar als zo'n drank is uitgewerkt, zakt je niveau ver terug.”

Ook in de voetbalwereld begint Koershuis zijn ingangen te vinden. Heracles Almelo trainde regelmatig in zijn toenmalige sport-school, FC Twente heeft hem gevraagd zijn suppletiefilosofie te presenteren terwijl SC Heerenveen heel specifiek met die filosofie werkt.

„Ik ben naar SC Heerenveen gestapt en heb gezegd: ik heb iets wat bijdraagt aan jullie rendement. Ze waren direct enthousiast.” Koershuis begon bij Heerenveen met het voorschrijven van een energiegel in de rust en na de wedstrijd direct een herstelshake. Het klinkt simpel, maar zelfs dat werd niet gedaan.

„Na een uitwedstrijd zijn er broodjes en pasta's in de bus. Voordat dat verwerkt is, ben je een paar uur verder. Maar het eerste uur is juist het belangrijkste voor het herstel.” Hoe succesvol deze werkwijze is, blijkt wel uit de oud-Heerenveense spelers Lasse Nilsson (Saint-Etienne, Fra.) en Petter Hansson (Stade de Rennes, Fra.) die nog steeds een beroep op Koershuis doen.

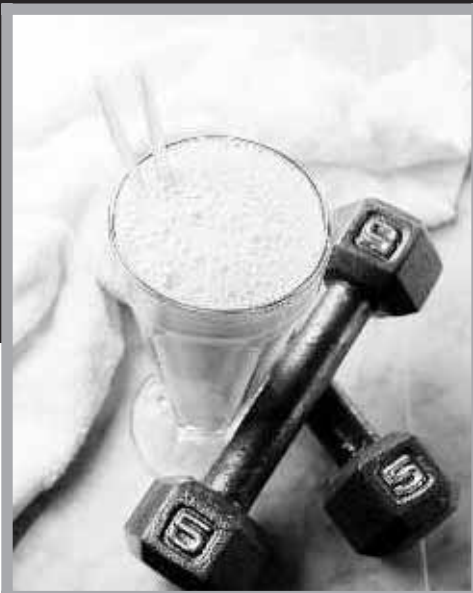
Vanuit zijn werk als personal trainer is Koershuis meer bewust geworden van de noodzaak van voedingssupplementen. „Ik kwam meer en meer achter het nut van sportvoe-



„Hier in Nederland is sportvoeding nog niet geaccepteerd. Wij zijn daar te nuchter voor”

■ Oud-Heerenveense spelers Lasse Nilsson (foto) en Petter Hansson vragen Koershuis nog steeds om advies.

FOTO: PICS UNITED



„Training is slecht voor het lichaam, want het zorgt voor spierafbraak. Met suppletie is de afbraak minder of het herstel sneller.”

Gouden driehoek

„Ik zal je even wat resultaten laten zien”, zegt Henk-Jan Koershuis, terwijl hij een grote map tevoorschijn haalt met daarin foto's van mensen die hij persoonlijk heeft begeleidt. „Deze man zat ongeloflijk in de piepzak door het overlijden van zijn zoon. Hij had er geen zin meer in, heeft anderhalf jaar thuis gezeten, had een slecht voedingspatroon en rookte als een ketter. En moet je het resultaat zien.” Dat resultaat is verbluffend. Twee foto's van voor de intensieve begeleiding met Koershuis en van daarna. Een totaal ongepasteerde man is in drie maanden tijd veranderd in een afgetrainde sportman. Koershuis werkt als personal trainer met een 'gouden driehoek': training, voeding en

suppletie. Deze drie aspecten zijn allemaal nodig om een optimaal rendement te halen. In het midden van die driehoek staat hijzelf als personal trainer. „Het grootste gedeelte van de mensen die trainen in een sport-school, kan gedurende dezelfde tijds eenheid meer uit de training halen. Die mensen trainen niet slecht, hoor. Maar wil je een optimaal rendement halen, dan moet je de elementen van training, voeding en suppletie invullen.”

ding in relatie tot het boeken van resultaat.”

Nog steeds praat hij vol trots over de uitdaging 'Body for life' die hij in 2005 aanging met honderd Almeloërs met een behoorlijk overgewicht. In een periode van twaalf weken zijn de deelnemers in totaal ruim honderden kilo's afgevalen. „Ze moesten precies doen wat ik zei. Ze kregen van mij een trainings-, een voedings- en een supplementenprogramma. Uiteindelijk hebben we met z'n allen een uniek resultaat gehaald.”

Mét voedingssupplementen, want die zijn nodig. „Wanneer je één keer in de week traint zijn voedingssupplementen overbodig, want er zit voldoende rust tussen de trainingen. Maar met meer trainingsmomenten, zoals bij Body for life, zijn supplementen wel nodig. Training is slecht voor het lichaam, want het zorgt voor spierafbraak. Met suppletie is de afbraak minder of het herstel sneller.”

Het werken met voedingssupplementen is hem altijd afgeraden. „Het wordt nog steeds geassocieerd met doping. Ook bij de uitdaging in Almelo zeiden collega's: 'Niet doen! Doping!' Puur omdat men daar niets van wist.”

Volgens Koershuis ligt daar ook het grootste probleem in de fitnessbranche; de meeste instructeurs hebben te weinig kennis van voeding. Hij wil, naast zijn missie om sportvoeding in de topsport accepteerbaar te maken, 'zijn' branche meer kennis geven over sportvoeding. „Er is voldoende aanbod in Nederland. Maar als consument denk je: waar moet ik beginnen?”

Hij schrijft al columns in diverse vakbladen voor de fitnessindustrie en hij heeft geschreven voor een nieuw te verschijnen boek van oud-wielprof Rob Harmeling. Volgend jaar begint hij met een universitaire opleiding over sportvoeding bij het Internationaal Olympisch Comité.

„Je merkt, ik ben erg ambitieus. Eigenlijk baal ik dat ik maar één leven heb. Ik wil nog zo veel meer.” Na de laatste handdruk met de verslaggever pakt de 28-jarige sportfreak zijn mountainbike en fietst naar huis, ruim honderd kilometer verderop.

Grenzen opzoeken

Er zijn van die mensen die niet zijn te stoppen. Henk-Jan Koershuis is er zo één. De Almeloër is gedreven, fanatiek en grensverleggend. Een aantal jaren geleden zat hij al non-stop 33 uur op een spinningfiets, goed voor een vermelding in het Guinness Book of Records.

Maar wanneer zijn doel bereikt is, heeft hij alweer een volgende op het programma staan. Volgend jaar gaat Koershuis meedoen aan de zwaarste mountainbikemarathon van de wereld: de Cape Epic in Zuid-Afrika. In negen dagen tijd moet 950 kilometer gereden worden door de Afrikaanse wildernis. „Het is een hele zware tocht. Negen dagen off the road”, zegt Koershuis. De mountainbiketocht start volgend jaar op 23 maart en eindigt op 5 april.

Honderd procent clean

Aan het begin van dit jaar concludeerde onderzoeksbureau IVO in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport dat het aantal Nederlandse dopinggebruikers (anabole steroïden, epo, groeihormonen etc.) in vier jaar tijd met honderd procent is gestegen. Dat was extra verrassend omdat er een stabilisatie of zelfs daling zichtbaar was in ander middelengebruik, zoals hard drugs, tabak en slaap- en kalmeringsmiddelen.

De Britse krant The Guardian meldde vorige maand dat in Groot-Brittannië zelfs twaalfjarigen al doping gebruiken. De Nederlandse Dopingautoriteit komt volgend jaar met een vernieuwd preventie-onderzoek specifiek naar dopinggebruik. Daaruit moet blijken of ook Nederlandse jongeren prestatiebevorderende middelen nemen.

Henk-Jan Koershuis is resoluut. „Dat zal mij niets verbazen. Maar ik wil niet geassocieerd worden met doping.” Hij werkt als personal coach veel met voedingssuppletie, maar die zijn honderd procent clean. „Ik werk met eerlijke producten. Wil je wel met bijvoorbeeld anabole steroïden werken, dan zeg ik: doe je best, maar ik help je niet.”



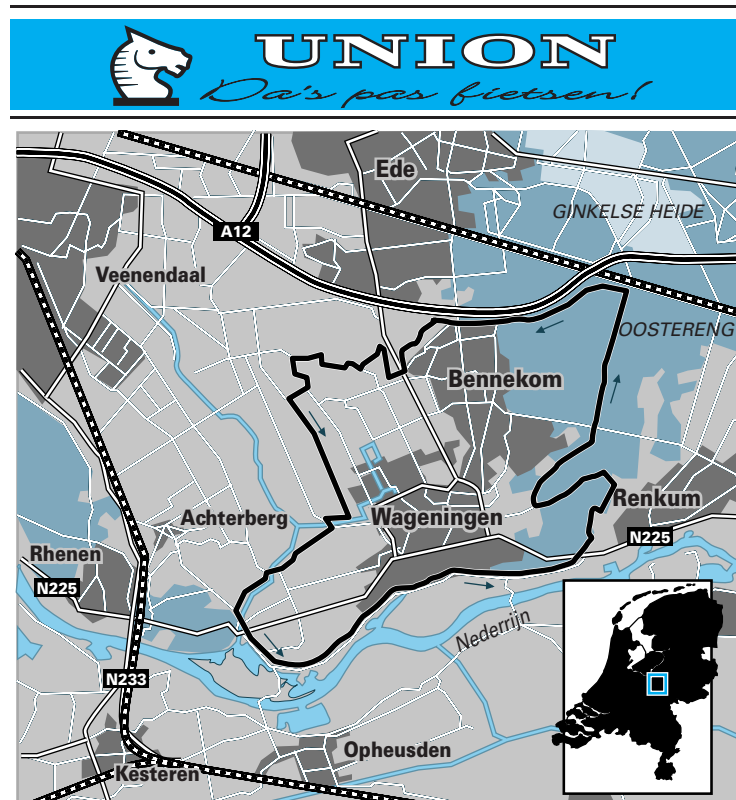
■ Na het sporten moet direct een herstelshake gedronken worden.

FOTO'S: GETTY IMAGES

Vier landschappen in één

door FRANS SCHRADER

WAGENINGEN - Mits u zich goed kleedt, blijft een uitstapje op de fiets op mooie winterdagen de moeite van het uitproberen waard. Aan de vooravond van kerst kozen wij de Oranje Nassau's Route. Een tocht van rond de 35 kilometer lengte met begin en eindpunt in Wageningen. Deze tocht is vernoemd naar Landgoed Oranje Nassau's Oord nabij Renkum. Goede onverharde paden en wegen maken het u behoorlijk aangenaam en wordt het echt te fris, dan zijn er onderweg genoeg locaties voor een warme kop koffie of chocolade.



HALFORDS SLIJM OP WEG! www.union.nl FIETSPUS MAAKT FIETSEN BUIZONDER!



■ Het Militair Ereveld in Rhenen, markant punt in de Oranje Nassau's Route.

FOTO: RIAS IMMINK

hier zo'n 150.000 jaar geleden doorheen perste, stuwde aan weerszijden de heuvelruggen omhoog. In de vallei zelf vormde zich later veen. In de 15e en 16e eeuw werd er op uitgebreide schaal turf gewonnen, die via de Grift werd afgevoerd.

Via de Bennekomse Meent en langs Achterberg gaat het richting Rhenen. We passeren Ouwehands Dierenpark en het Militair Ereveld waarna de Rijn weer opdoemt. Wel een brok geschiedenis hier want wat is er gevochten op de Grebbeberg. U moet er rekening mee houden dat het landschap hier nog overal even plat is. Eerder vals plat want zo af en toe is er menig lastig klimmetje. Eenmaal Rhenen voorbij gaat het soepel langs de boorden van de Rijn terug naar Wageningen.



GA TOCH FIETSEN

zich op de grens van stuwwal en Griftvallei langgerekte dekzanddruggen. Het mooist is dat te zien in De Kraats. Wegen en oude boerderijen liggen hier op de ruggen. Iets verderop, in het midden van de vallei, ko-

men we in een rechtlijnig veenontginningslandschap.

Stuwwallen

Het mooie van deze route is dat u door vier geheel verschillende landschappen fietst: Griftvallei, de stuwwallen, het rivierkleinlandschap van de Rijn en het dal van de Renkumse beek. De Griftvallei vormt het zuidelijkste deel van de Gelderse Vallei. Ingeklemd tussen twee stuwwallen, de Grebbeberg en de Wageningse berg, vormt de Grift de grens van Utrecht en Gelderland. De gletsjer, die zich

Op de grens van stuwwal en vallei zijn de plaatsen Wageningen, Bennekom en Ede ooit ontstaan. Het was er een ideale plek om te wonen. Nog steeds trouwens, maar vroeger al helemaal. Want op de overgang tussen hoog en droog en laag en nat konden de bewoners uitstekend profiteren van de voordelen van beide landschappen.

Vanaf de 12e-eeuwse Grebbedijk nabij Wageningen heeft u een uitstekend uitzicht op het oude vestingstadje waarvan de grachten nog vrijwel allemaal intact zijn.

Bij Renkum ligt onder aan de Wageningse berg tegen het dal van de Renkumse beek het landgoed Oranje Nassau's Oord. Koning Willem III koocht het in de 19e eeuw als cadeau voor zijn jonge echtgenote koningin Emma.

De Wageningse berg is de moeite van het beklimmen waard. Hier doet steeds langs de route nog het fraaie uitzicht op de Rijn op. Pas bij Renkum krommen we 'het binnenland' in en zetten we koers richting Bennekom. Een mooi gebied hier. Er bevinden